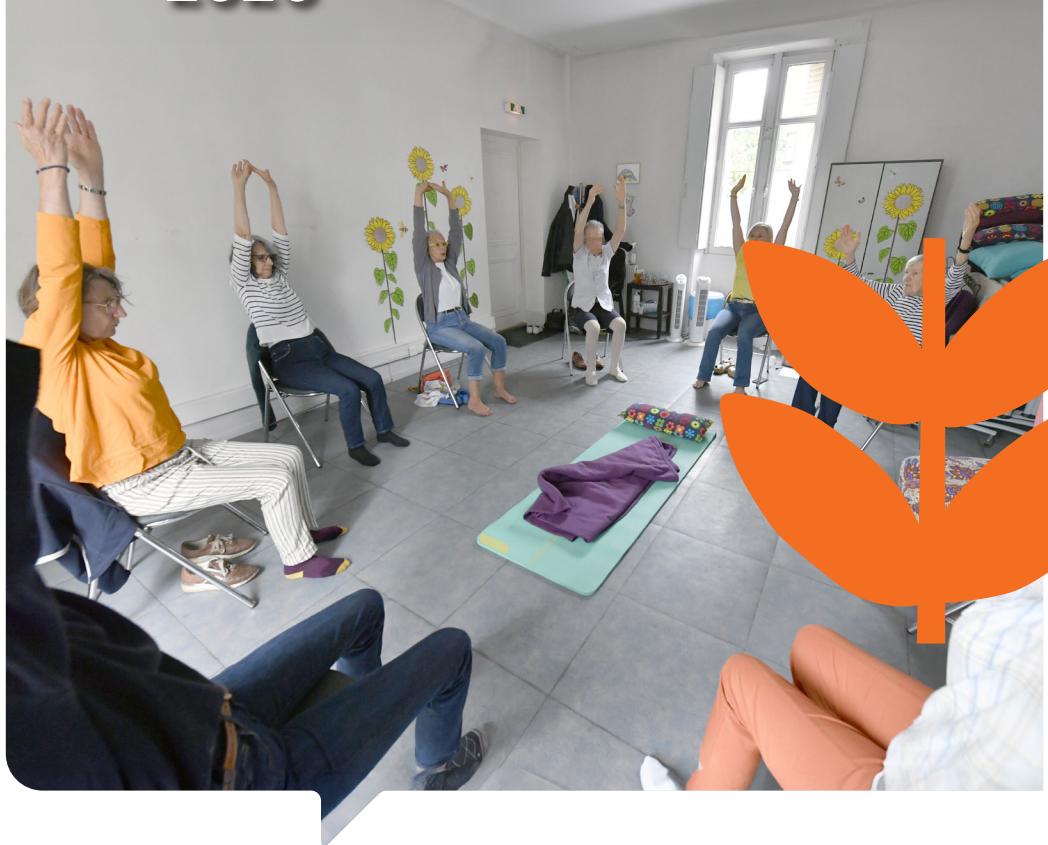




Programme

Janvier | Mars
2026

VILLE DE
Nantes



Maison des aidants



VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE ÂGÉ OU MALADE ?
CE PROGRAMME EST POUR VOUS.

LES ACTIVITÉS ENTRE AIDANTS

S'INFORMER, ÉCHANGER

RDV SANTÉ : CUISINEZ BON ET SAIN !

Mercredi 18/02 | 10h-13h15

Thème : la Cuisine de la Mémoire
Chez « Miam Nutrition Académie »
8 rue Charles Brunellièvre 44100 Nantes
Votre proche pourra être accompagné pendant l'atelier et nous rejoindra pour partager le repas.
Animé par Magali Pare de Miam Nutrition

FORMATION LES OUTILS DU QUOTIDIEN

**Le jeudi | 14h30-16h30 | 12/02 (la mobilité)
05/03 (l'hygiène) | 12/03 (l'alimentation)
26/03 (les activités de stimulation)**

à la Maison des aidants

Formation concrète abordant les problématiques du quotidien des aidants. Suivie en avril d'une visite du CREAT et une présentation des aides techniques.

**Animée par Aurélie Thomas et Adeline Milet, ergothérapeutes de l'équipe mémoire
Accompagnement Soins et Santé**

CAFÉ D'ÉCHANGE « DÉCOUVERTE DES EHPAD »

Vendredi 27/03 | 14h30-17h

à l'EHPAD Sainte Famille de Grillaud

16 rue Chéneau Nantes

Présentation de l'EHPAD, échanges avec l'équipe, et discussion sur les EHPAD : comment le choisir, le financer, comment s'y préparer et préparer son proche.

Co-animé par Solène EVRARD, psychologue et par Solène JOUVEAU, référente parcours de la Maison des Aidants

SE DÉTENDRE, SE RESSOURCER

ATELIER « RELAXATION »

Le vendredi | 14h15-15h45 | 09/01 | 06/02 | 06/03

à la Maison des aidants

Relaxation guidée, par la voix et une musique douce, pour une détente du corps et de l'esprit.

Animé par Anaïs Jeanneau, socio-esthéticienne, association ADMR

ATELIER « SOCIO-ESTHÉTIQUE »

Vendredi 23/01 | 14h15-15h45 | Soin des mains

Vendredi 27/02 | 14h15-15h45 | Soin du visage

Vendredi 20/03 | 14h15-15h45 | Auto-massages

Pour un moment de pause à la Maison des aidants

Animé par Anaïs Jeanneau, socio-esthéticienne, association ADMR

ATELIER DE YOGA

**Le jeudi | 15h-16h30 | 8 et 22/01 | 5 et 26/02
5 et 19/03**

à la Maison des aidants

Postures douces et adaptées, respiration, méditation, auto-massages. Pour la détente du corps et de l'esprit.

Animé par Marina You, professeure de Yoga

ATELIER DE SOPHROLOGIE

Le mercredi | 14h30-16h | 14/01 | 11/02 | 04/03

Séances mensuelles de rappel à la Maison des aidants

Vous avez participé aux ateliers « Initiation », nous vous proposons ces séances de rappel pour continuer à pratiquer.

Animé par Stéphanie Tristam, sophrologue de l'association De Pas APA

SE RENCONTRER, SORTIR ENTRE AIDANTS

ATELIERS D'ÉCRITURE

Le mercredi | 14h30-16h30 | 07/01 | 04/02 | 11/03

à la Maison des aidants

Un temps pour explorer l'écriture créative au moyen de propositions ludiques et variées. Des séances pour jouer avec les mots, découvrir et expérimenter différents styles dans un cadre bienveillant et convivial. Cycle de trois séances.

Animé par Sarah Vince, assistante de soins en gérontologie, formée aux ateliers d'écriture

APRÈS-MIDI LUDIQUE ET CRÉATIF

Mercredi 18/03 | 14h30-17h

à la Maison des aidants

Venez passer un moment convivial et créatif, autour du thème « créer avec du matériel recyclé ».

Animé par Sylvie ABARNOU assistante de soin en gérontologie à la maison des aidants

SORTIE ENTRE AIDANTS : EXPOSITION

« SOUS LA PLUIE »

Mercredi 28/01 | 14h30-16h | Musée des Arts

Le Musée d'arts de Nantes consacre sa grande exposition à la représentation, la sensibilité et l'imagination de la pluie qui émergent à la fin du XVIII^e siècle. Sujet littéraire et objet d'études scientifiques, la pluie devient un motif pour les peintres, les photographes, les cinéastes jusqu'aux artistes contemporains.

RDV à 14h15 sur le parvis du Musée

LES ACTIVITÉS EN COUPLE AIDANT/AIDÉ

SE DÉTENDRE ENSEMBLE

ATELIER « TOUS EN MOUVEMENT ! »

Tous les mardis | 14h15-15h15 | à partir du 06/01

à la maison de retraite Saint-Joseph

Activité physique adaptée à pratiquer en couple aidant-aidé ou aidant seul.

Animé par Clément ou Benjamin Pineau, coachs en santé pour seniors, Santactiv

ATELIER « GYM DOUCE »

Le lundi (hors vacances scolaires) 16h-17h30 | à partir du 05/01

à la Maison Sport Santé, 29 rue du Plessis Gautron

Activité physique adaptée à pratiquer en couple aidant-aidé ou aidant seul.

Animé par Sport pour tous

ATELIER « CHANTONS ENSEMBLE »

Le mardi | 14h30-16h | 20/01 | 17/02 | 17/03

à la Maison des Aidants

Ateliers de chant en couple aidant-aidé.

Animé par Catherine Raulais, musicothérapeute

SE RENCONTRER, SORTIR ENSEMBLE

SORTIE AIDANTS-AIDÉS : LES COULISSES DU CARNAVAL DE NANTES

Lundi 9/02 | 10h à 12h

19 rue des Carnavaliers à Nantes

Avant leur circuit dans les rues de Nantes, venez découvrir avec les festivaliers l'envers du Carnaval de Nantes, les futurs chars, les Grosses Têtes...

RDV à 10h à l'entrée des Ateliers Maurice Parois

SORTIE AU RESTAURANT

Jeudi 15/01 | 12h15-15h

Au restaurant « Chez Franklin »

Partageons un repas tous ensemble. Avec votre proche et en compagnie des professionnels de la Maison des Aidants, venez découvrir les saveurs du Bistrot Gourmand Chez Franklin !

RDV à 12h15 devant le restaurant

10 rue Franklin à Nantes

SÉJOUR VACANCES

Le prochain séjour de vacances de la Maison des Aidants aura lieu à Arzon (56) du 30 mai au 6 juin. Si vous êtes intéressés pour y participer, merci de vous inscrire sur la liste des pré-inscriptions en contactant le standard du service.

LES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS EN PARTENARIAT...

Des rencontres au plus près de votre domicile pour échanger, découvrir et se questionner entre aidants. Votre proche pourra être accompagné par les services durant les rencontres (l'indiquer lors de votre inscription).

À VERTOU

Mardi 3 mars | 14h15-16h30

CONFÉRENCE « COMMENT ACCOMPAGNER SON PROCHE SANS S'ÉPUISER »

par Nadia Wiazzane, médecin

au Centre de Prévention AGIRC ARCCO Salle de la Forêt, rue des Reigniers à Vertou Gratuit, sans inscription

À ORVAULT | avec le CCAS d'Orvault Ferme du Bignon, 25 rue Alfred Nobel

Mardi 6 janvier | 14h15-15h45

CAFÉ D'ÉCHANGE « LA SANTÉ DES AIDANTS » animé par la Maison des aidants

Mardi 3 février | 14h15-15h45

ATELIER GYM DOUCE animé par CLEPCO

Mardi 3 mars | 14h15-15h45

SÉANCE D'ART-THÉRAPIE animée par Isabelle Chopard

Inscriptions auprès du Service seniors et santé de la Ville d'Orvault au 02 51 78 32 32

IMPORTANT

*IMPORTANT : pour rappel, les inscriptions sont obligatoires pour chaque séance, il est impératif de nous préciser si vous souhaitez que votre proche soit accompagné par notre service durant votre activité. De même, merci de nous prévenir au plus vite si cela n'est plus nécessaire. Lors de forte demande pour une activité, une priorité sera donnée aux aidants n'ayant pas encore eu accès à l'activité.

**Nous vous rappelons que l'inscription est obligatoire
à chaque séance de nos activités.**

**Programme proposé grâce au soutien de
la Conférence des financeurs de la prévention
de la perte d'autonomie et de la Carsat.**

MAISON DES AIDANTS

✉ 2, rue de Courson

☎ 02 51 89 17 60

✉ maisondesaidants@mairie-nantes.fr
metropole.nantes.fr/maison-aidants

Ouvert :

du lundi au vendredi

Permanence téléphonique :

9h30-12h30

et 14h-17h

fermée le jeudi matin

(sur rdv en dehors de ces horaires)

Accueil physique sur RDV

Comment venir ?

Chronobus

arrêt Chanzy **C1**

Bus 11

Arrêt Bouteillerie

Tram 1

Arrêt Gare SNCF



Carsat Retraite & Santé au travail

 **Nantes Métropole**
Agence Régionale de Santé
Pays de la Loire



ALLONANTES 02 40 41 9000
metropole.nantes.fr



Nous contacter

Par courrier postal Hôtel de Ville de Nantes
2 rue de l'Hôtel de Ville - 44094 Nantes Cedex 1
Accueil du public 29 rue de Strasbourg - 44000 Nantes